

Méditation et yoga tantrique

Exploration du corps conscience

ATELIERS

Grenoble
36 rue Parmentier
Dojo Cheng Hsin

**Les jeudis
de 12h10
à 13h10**

STAGES

Week-ends et semaine

Par une écoute sans intention des ressentis corporels, les pensées s'apaisent, les tensions se libèrent, la sensibilité s'affine, révélant alors les aspects plus subtils du corps et de la conscience. Le corps, vécu habituellement dans le cadre étriqué des conditionnements du mental, peut alors s'épanouir et être reconnu comme corps d'énergie, corps de vibration, corps d'espace.

Cette exploration prend la forme de méditations assises, de postures de yoga du Cachemire simples et accessibles, de travail énergétique, de respirations, et d'une danse lente et spontanée portée par l'écoute des mouvements internes.

Ces pratiques vont mettre en lumière les fonctionnements profonds qui empêchent de vivre la tranquillité de

l'instant : références à la mémoire, projections vers le futur, résistances, jugements, croyances limitantes, Des temps d'échange et de questions/réponses sont l'occasion d'investiguer ces mécanismes de l'ego, et de laisser la conscience se déployer dans ses dimensions les plus subtiles, au-delà de l'illusion d'être une personne séparée.

Il s'agit avant tout d'une rencontre intégrale avec soi-même, par une plongée dans la beauté et l'intensité du réel. La curiosité et l'enthousiasme sont les seuls pré-requis aux pratiques proposées, qui sont comme un jeu sans enjeu : rien à réussir, rien

avec **Thierry Thouvenot**
www.thierrythouvenot.com

06 7777 1846